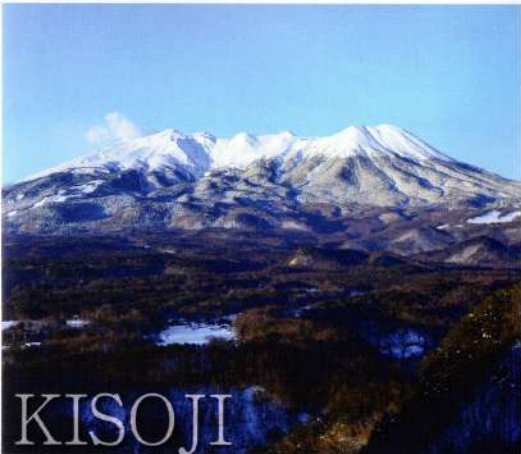




INAJI



KISOJI



HIDAJI

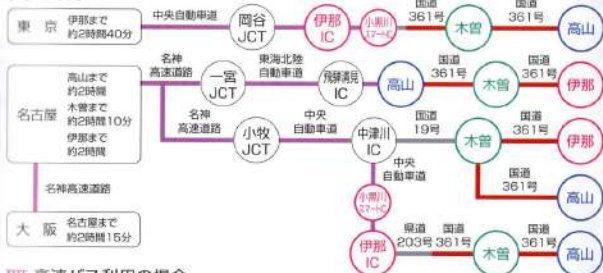
国道361号で結ばれた伊那路・木曾路・飛騨路のエリアには、厳し、中にも豊かな自然が広がり、大切に育まれた伝統や文化を今に伝える日本の原風景が広がっています。里山の人情にふれ、湯あみを愉しみ、そぞろ食文化にふれる。やすらぎと感動あふれる旅に出かけませんか。

情緒あふれる、三つの物語。

主要都市からのアクセス



マイカー



高速バス利用の場合



JR利用の場合



お問い合わせ

- 伊那路エリア**
(一社)伊那市観光協会
 〒396-8617 長野県伊那市下新田3050(伊那市役所内)
 TEL.0265-78-4111(代) <http://inashi-kankouyukai.jp/>
- 木曾路エリア**
木曾観光連盟
 〒399-8101 長野県木曾郡木曾町日義4898-37 木曾文化公園内
 TEL.0264-23-1122 <http://www.kisoji.com/>
- 飛騨路エリア**
高山市商工観光部観光課
 〒506-8555 岐阜県高山市花岡町2-18
 TEL.0577-32-3333(代) <http://kankou.city.takayama.lg.jp/>



R361
ドライブ
ガイド



両寺溪谷 (日本遺産) E-4

清滝 (日本遺産) E-4

木曾天然林 木曾文藝士の里 (日本遺産) E-3

自然湖 D-4



木曾馬の里 木曾馬 (日本遺産) E-3
木曾馬は道産子や御崎馬と並ぶ日本在来馬種。開田高原に「木曾馬の里」があります。



御岳ロープウェイ D-3
全長2,333m、御嶽五合目から七合目まで標高差580mを一気に登るゴンドラ。



木曾森林鉄道 (日本遺産) E-4
最盛期は木曾谷総延長438km。森林浴発祥の赤沢自然休養林で観光運行しています。



温泉
疲れをもほぐし、心洗い流してくれる温泉は、旅をさらに盛り上げる楽しみのひとつです。



スキー場
木曾スキーエリアには、雪質の良い洗練されたスキーリゾートがあります。



霊峰・御嶽山 D-3
標高3,067mの剣ヶ峰を主峰に、五峰五池を擁して雄大な裾野を広げる御嶽山。古くから富士山、立山、白山などと並ぶ霊峰として知られる木曾を象徴する山です。



中央アルプス 木曾駒ヶ岳 F-4
木曾谷の東にそびえる中央アルプスの主峰。標高2,956mの山頂からは御嶽山、南アルプス、その向こうに富士山も望むことができます。

寝覚の床 (日本遺産) E-4
木曾八景のひとつ。歌人・俳人が数々の歌を詠み、浦島太郎伝説で知られています。



赤沢自然休養林 (日本遺産) E-4
樹齢300年を超える木曾天然林の森。林内には8本の森林浴コースがあり、森林鉄道が走る日本の森林浴発祥の地です。

水無神社例大祭 E-3
(7月22日・23日)
町中を練り歩いた白木の
大みこしを、23日夜に横
に縦にと地面に転がし壊
してしまふ「みこしまくり」。
天下の奇祭として知られ
ています。

木曾踊りと木曾節 E-4
(日本遺産)
木曾踊りは養仲の供養、木
曾節は「おんたけ節」役師
の歌を取り入れた民謡。



受け継がれる祭り



西に霊峰・御嶽山、
東には中央アルプスを仰ぎ、
深い山間に伸びる木曾路は、
日本遺産に登録されました。
宿場の名残りをのんびり愉しみ、
野辺の山野草に心とませる。
ゆつくり、そが昔に戻れる場所。

木曾路

KISOJI



日本遺産



ほお葉巻き
小豆のあんが入った餅を、朴(ぼ)の葉で包んで蒸したものを。(5〜7月頃)

手打ちそば (日本遺産)
御嶽山修験者が携帯したと言われる「そば」は開田高原の特産です。



すんぎ (日本遺産)
塩を使わず「かぶ菜」を乳酸菌発酵させた漬物。木曾谷の冬の風物詩。



お六櫛 お六櫛の技法 (日本遺産) F-3
手挽きで作られる櫛は親子三代まで使えるほど。髪艶も増すといわれます。



木曾材木工芸品 (日本遺産)
ヒノキ、サワラ、コウヤマキなど、特性と美しさを活かした木曾の特産。



南木曾ろくろ細工 (日本遺産) E-5
厚い板や丸太をろくろで回転させながらガナで挽いて形を削り出す伝統技術。

木と生きる匠の手技



往時を偲ぶ宿場町

妻籠宿保存地区 E-5
(国の重要伝統的建造物群保存地区/日本遺産)
江戸から42番目の宿場として慶長6年に制定。江戸期の趣を色濃く残す宿場町です。



福島宿上の段 E-3
袖卯建や千本格子、なまこ壁の土蔵が残る中山道の懐かしい町並み。歴史と今日の感性が心地よく同居する空間です。



史跡 中山道 (日本遺産) E-5
徳川家康が整備した五街道の一つ。石壁など当時の中山道の日態が残されています。



塩尻市奈良井 (国の重要伝統的建造物群保存地区/日本遺産) F-3
鳥居峠北麓の街道随一の宿場町。町のつくりや家並みは当時の面影を色濃く残しています。



養仲館 F-3
木曾養仲公に関する古文書・絵巻上洛地図ほか、巴御前などの武者人形も展示しています。



定勝寺本堂・庫裏・山門 (日本遺産) E-4
金永という人物がそば切りを振舞ったという、日本で最も古い古文書が残っています。



福島関所 (日本遺産) E-3
天下の4大関所のひとつ。中山道の「出女」入り鉄砲を厳しく取り締まりました。

江戸時代の面影



高山祭(ユネスコ無形文化遺産)

日本三大美祭のひとつ、動く隔明門とも称される屋台は、からくり奉納や仕掛けが施された戻し傘など飛騨の匠の技が随所に光ります。



東山寺町 C-2

江戸時代の藩主、金森長近が城下町をつくる際、東の町、小高い丘陵地に寺を建立移築したのが始まりと言われている東山寺町には、いずれも由緒ある寺台ばかりで、県、市指定の文化財がずらりと並んでいます。



高山陣屋 C-2

高山城主金森氏の下屋敷のひとつ。徳川幕府の直轄地となってからは飛騨の政治の中心となりました。



古い町並 C-2

市の中心部を流れる宮川の東部には、江戸の面影を残す町並みがあり、2つの地区が国の伝統的建造物群保存地区に選定されています。



高山祭屋台会館 C-2

秋の高山祭屋台を年3回入れ替え展示しています。巫女さんによるガイドあり。



飛騨民俗村 飛騨の里 C-2

豪雪に耐えてきた合掌造りや樽葺き屋根の民家など、飛騨の代表的な建物が建ち並び、田んぼや畑、池などとともに昔の農山村風景を形作っています。



飛騨春慶(日本遺産)

時を重ねることに美しさを増す飛騨春慶。良質の木材だけが持つ木肌の美しさと、透明感のある漆塗り技法が見事に融合した飽きのこない風合いです。

飛騨路 HIDAJI

日本に唯一残る陣屋は当時の姿そのままに、江戸時代の情緒ある佇まいを見せる古い町並。ユネスコ無形文化遺産に登録された高山祭の見事な屋台には、飛騨匠の職人技が光ります。幾度でも足を運びたくなる故郷です。



日本遺産



石川桜(岐阜県指定天然記念物) B-2



飛騨寺の桜並木(岐阜県指定天然記念物) B-2



飯盛桜(国指定天然記念物) C-1



美女高原 D-2

美女伝説が残る美女高原では、ボートや釣りが楽しめる美女ヶ池やキャンプ場などがあります。4月中旬、美女ヶ池周辺には約1万株の水芭蕉が咲き誇ります。



野麦峠 E-2

標高1,672m。飛騨と信州、江戸を結ぶ古くからの重要な路標でした。また富山県で水揚げされたぶり。信州へ運んだ街道だったことから、ぶり街道とも呼ばれています。



飛騨桃

飛騨の気候は寒暖の差が激しく、ここで育てられた桃は大変甘さが強く、みずみずしいのが特徴です。8月初旬に出荷を迎える飛騨桃は、その芳醇な風味で、お中元などの贈答用として人気があります。



奥飛騨温泉郷 D-1・2、E-1,2

平湯、福地、新平湯、栃尾、新穂高の5つの温泉地からなる奥飛騨温泉郷は、湯量豊富で露天風呂数日本一とも言われます。野趣あふれる露天風呂で心も身体もリフレッシュ。



乗鞍岳 E-2

高山市と長野県松本市にまたがる乗鞍岳には、剣ヶ峰を主峰とする23の峰、7つの湖、8つの平原があり、乗鞍岳へ続く山岳観光道路「乗鞍スカイライン」は標高2,702mの量平までバスまたはタクシーで上ることが可能です。

四季折々に広がる自然美



氷点下の森 D-3

森の木々に水を吹き付けて作り上げる水の森は、昼間にはブルーに、夜にはライトアップされ、幻想的な世界を見せてくれます。



日和田高原の石仏 D-3

高根町日和田地区には、農地や小道のあちこちに何気なく石仏がたずんでいます。気をつけて見ないとわからないような小さなものから、表情さえ伺える巧みなもので、各所にあります。



タナコーン

標高1,300mの高地で栽培されたトウモロコシは、昼夜の寒暖の差と、1本の茎に1本の実しかつけない手間暇かけた栽培方法により、糖度はなんと17度、メロン並に甘くて美味しいトウモロコシになりました。ほとんど市場には流通せず、幻のトウモロコシと呼ばれています。



日本酒

飛騨山脈を源流とする清らかな水、良質な米、気候などの条件に恵まれた高山では、江戸中期から地酒が造られてきました。その味わいは深く、風味豊かです。

ここだけでしか味わえない食



みたらしだんご

高山のみたらしだんごはあっさり醤油味。きつね色に焦げた醤油の香ばしい香りが食欲をそそります。



高山ラーメン(中華そば)

しょうゆ味のスープに細く縮れた麺というシンプルなお組み合わせが特徴の高山ラーメン。地元では中華そばと呼び、全国にも多くのファンを持つ、まさに飛騨高山の味です。



飛騨牛

丹精込めて育てられた飛騨牛は、肉質、味ともに絶品で、ステーキやしゃぶしゃぶ、すき焼きなど食・洋食問わずお楽しみいただけます。



朴葉みそ

朴葉の上に味噌、ねぎ、しいたけなどをのせ、焼きながら食べる朴葉みそは、ご飯によく合うほか、酒の肴としても最高一品です。



一位一刀彫(日本遺産)

木目が美しく、次第に茶褐色になり艶が出てくる一位の木を材料に、着色せず、彫刻刀の技のみで鋭く彫り上げる、飛騨の匠を起源とする技の芸術品です。



宮川朝市・陣屋前朝市 C-2

旬の野菜や果物、民芸品等が並ぶ朝市は、地元のお母さんたちの素朴なやり取りも魅力の一つです。

薄紅色の「天下第一の桜」



高遠城址公園(伊那市) G-4
日本三大桜名所のひとつ高遠城址公園のタカトオコヒガンは、花がやや小ぶりでも赤みを帯びており、約1,500本の樹林が幻想的な美しさを見せてくれます。



ソースかつ丼
ボリューム満点のどんかつに特製ソースとシャキシャキの千切りキャベツの組み合わせが絶妙。



高遠そば 信州そば発祥の地伊那。おつゆに効いた味噌と(行者そば) 辛味大根のおろしを入れて食べるのが特徴です。



ラーメン
蒸し麺にマドニやキャベツなどを加えお好みの味付けを楽しみながら食べます。



信州伊那谷ガレット
ガレットとは、そば粉を使ったクレープのこと。トッピングのバリエーションが豊富でスイーツガレットも美味しいです。

地域の人々に愛されている食

東西を二つのアルプスに挟まれ、その谷あいをとつとつと流れる天竜川、咲き乱れる季節の花に心が和み、街道筋のいで湯で疲れを癒す。伊那は、信州そば発祥の地としても知られています。



信州大芝高原(南荻輪村) F-3
森林浴や温泉の他、木のストレッチやスポーツ施設もあり、家族みんなで楽しめます。



松尾峽 ほたる童謡公園(辰野町) G-3
ピーク時には1万匹以上の乱舞を観る事もできるほたるの名所。毎年6月にほたる祭りが開催されます。

伊那路

INAJI



陣馬形山 標高1,445mの頂上からは、南・中央アルプスに加え、天気良ければ北アルプスまで眺められる伊那谷随一の絶景山。

中央アルプス

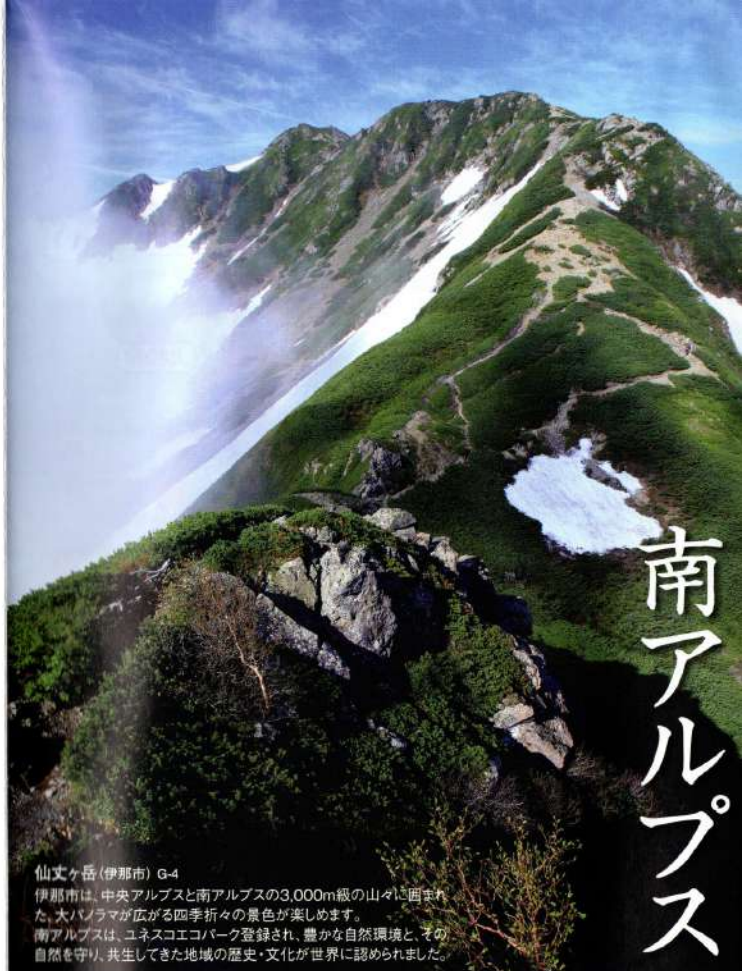


千畳敷カール(駒ヶ根市・宮田村) F-4
標高2,500mを超える高山帯の岩肌の奥下に広がる千畳敷カール。四季折々ダイナミックに変化する雄大で美しい景色を求めて全国から多くの登山者、観光客が訪れます。



駒ヶ岳ロープウェイ(駒ヶ根市) F-4
「しらび平」から宝剣岳直下の「千畳敷(標高2,612m)まで架けられた山岳ロープウェイ。眼下に季節折々の景色を楽しむことができます。

南アルプス



仙丈ヶ岳(伊那市) G-4
伊那市は、中央アルプスと南アルプスの3,000m級の山々に囲まれた、大パノラマが広がる四季折々の景色が楽しめます。南アルプスは、ユネスコエコパーク登録され、豊かな自然環境と、その自然を守り、共生してきた地域の歴史・文化が世界に認められました。



南アルプス林道バス(伊那市) G-4
車窓から山の稜線や深い谷の雄大なスケールを眺める事が出来ます。

分杭峠(伊那市) G-4
中央構造線が縦貫する分杭峠には、全国から癒しを求めて訪れています。



赤そばの里(箕輪町) F-3
東京ドーム約1個分の広大な赤そば畑。見頃は9月下旬～10月上旬



与田切公園(飯島町) F-4
キャンプやスポーツ施設などアクティビティが整う総合公園。



中央道伊那スキーリゾート(伊那市) F-4
スノードライブやそりなど、子供も大人も楽しめるゲレンデです。